النفور من الطعام وفرط حساسية الفم

النفور من الطعام:

عندما يرفض الطفل تناول نكهة أو كثافة أو درجة حرارة معينة من الطعام بشكل مستمر فإن هذا الرفض يطلق عليه النفور من الطعام أو بغض الطعام. قد يعبر الطفل عن هذا الرفض بشكل جسدي أو نفسي/ عاطفي.

فرط حساسية الفم:

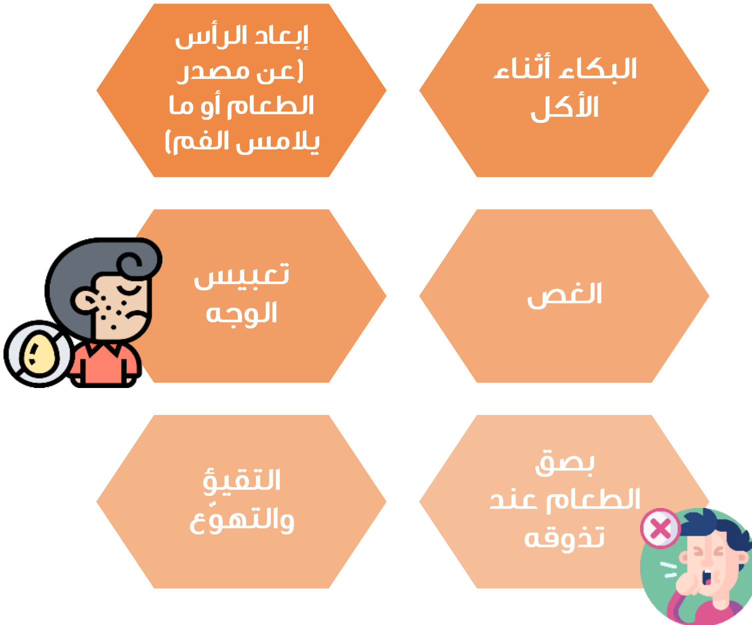
تحسس منطقة الفم يتمثل في ردة فعل مبالغ فيها عند لمس أو تحفيز منطقة الفم، وعادةً تكون ردة الفعل هذه غير طبيعية وقوية تجاه لمس منطقة الفم أو الوجه.

علامات النفور من الطعام وفرط حساسية الفم:

قد يحدث نفور طبيعي عند الطفل خلال فترات معينة من حياته، وبالأخص عند مرحله التسنين أو عند تقديم نوع أو كثافة أو نكهة جديدة للطفل.

ولكن استمرار هذا التحسس لفترة أطول من المعتاد قد يتعارض مع مقدرة الطفل على الأكل والشرب.

هذه بعض العلامات التي تصاحب الأطفال الذين لديهم نفور من الطعام أو تحسس فموي:



أسباب رفض الطعام أو التحسس الفموي:

- تأخر عام في مهارات الطفل الحركية والعضلية.
- الأمراض العصبية.
- تشوه خلقي في البلعوم أو المريء مما يؤدي إلى صعوبة بلع الطعام وتجمعه في منطقة المريء.
- الارتجاع المريئي أو كثرة التقيؤ.
- إصابة سابقة في منطقة الفم أو الحلق.
- التغذية عن طريق الأنابيب لفترات زمنية طويلة.
- تعرض الطفل لتجربة سلبية في فترة سابقة.
- مجرد سلوك من الطفل للتحكم في الوجبة.
- الأكل بالإجبار أو تجربة أدوية فموية غير مرغوبة.



خيارات العلاج:

تطوير مهارات الطفل الحسية والعضلية:

تهدف هذه التمارين على تزويد الطفل بمشاعر إيجابية تجاه التغذية ومنطقة الفم والحد من المشاعر والتجارب السلبية.

- قم بلمس فم الطفل ووجهه عن طريق اللعب واستخدام الدمى.
- اللعب المتبادل في عملية لمس الوجه يمكن أن يساعد الطفل في تحمّل اللمس وجعله ممتعاً.
- قم بعمل مساج بشكل دائري (مع وعكس عقارب الساعة) ابتداء من الأذنين ونزولاً حتى الفم مع طبطبة على الشفتين.

- حاول أن تبدأ من الأطراف وبشكل تدريجي حتى منطقة الفم. وذلك لأن الفم هو المنطقة الأكثر حساسية في الوجه.
- فرش أسنان طفلك بالفرشاة العادية أو الإلكترونية و مررها على لسانه.
- امسح وجه طفلك بشكل دوري بممسحة دافئة باستخدام طريقة ضغط مريحة.
- شجّع طفلك على اللعب بالأطعمة المجسمة أو أدوات الطعام مثل الملاعق والأطباق، بالإضافة إلى لمس الطعام.
- اجعل الطفل يشارك في إعداد وجبة الطعام، حتى يعتاد على رائحته وملمسه تدريجياً.
- قم بعمل ضغط خفيف بالملعقة أثناء تقديم الطعام، حتى يتم تهيئة الفم للقمة والتخفيف من تحسسه.

- استعمل العضاضة قبل وجبة الطعام لمحكاة عملية العض والمضغ مع مساعدة الطفل بإعطاء دعم للفك.
- قم بتحريك لسانك (لأعلى وأسفل وللجانبين) وشفتيك (بالضم والابتسامة) أمام المرآة واجعل طفلك يقوم بتقليدك. من الممكن استخدام العسل أو الشوكولاتة على طرفي الشفه أو سقف الحلق لتحفيز حركة اللسان.

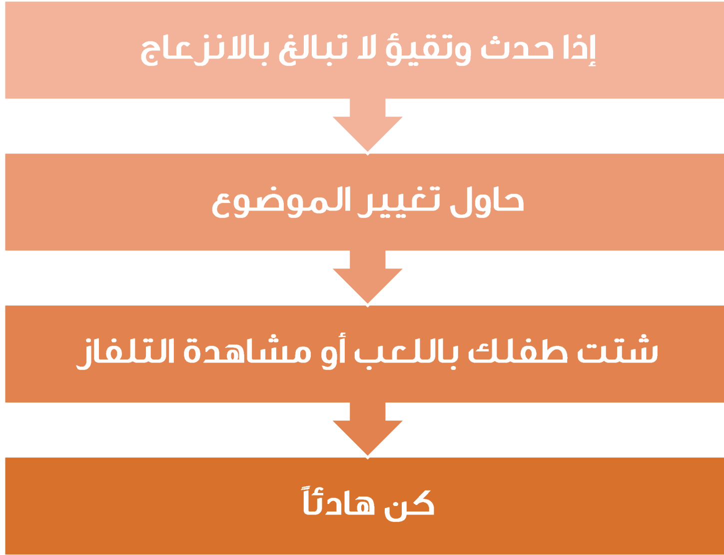
الانتقال من كثافة لأخرى:

حاول أن تبدأ بالوجبة المفضلة لدى طفلك وقم بتقديمها عن طريق الملعقة بحيث تكون خفيفة في البداية ويتم تكثيفها تدريجيا. أما بالنسبة لرفض نكهات معينة فمن الممكن خلط تلك النكهات مع نكهة يفضلها أو اعتاد عليها الطفل للتخفيف من حدة النكهة المرفوضة.

الأطفال عادةً ينتقلون بشكل أفضل من السوائل الخفيفة إلى السوائل الأكثر كثافة، إلى الأطعمة المخلوطة، إلى الأطعمة المهروسة ذي القطع الصغيرة وهكذا.

التخلص من المشاكل العاطفية:

رفض طفلك المبالغ فيه هي الطريقة التي يوصل فيها طفلك توتره و انزعاجه أو خوفه مما تقدمه من الطعام له.
من المهم معرفة أن التغذية جزء مهم وأساسي من حياة الطفل لذا فإن تجربة الطعام يجب أن تكون تجربة ممتعة للأم والطفل معا بالإضافة إلى أن إكراه الطفل على الأكل عن طريق الفم أو أكل نكهة أو كثافة ينفر منها الطفل قد تؤدي إلى تفاقم المشكلة الأساسية، لذا حاول أن لا تتفاعل مع رفضه بشكل مبالغ.



دع طفلك يأخذ بعض السيطرة:

عندما تقدم طعاماً بكثافة جديدة، ابدأ دائماً بالطعام المألوف ذو الكثافة السهلة. قم بتذويق طفلك الطعام بالملعقة عن طريق اللعب والغناء حتى يميل الطفل للأمام ويفتح فمه ليأخذ الجرعة الجديدة. عندما يكون الأكل تحت سيطرة طفلك ليس سيطرتك ، يصبح أكثر استرخاءً .

الخلاصة

- فرط حساسية الفم هو مشكلة تزعج الوالدين والطفل أيضا. لذا فإن العمل الجماعي من والدين وفريق طبي مكون من طبيب، وأخصائي البلع وأخصائي العلاج الوظيفي والأخصائي النفسي وأخصائي التغذية يسهل على مساعدة طفلك وتقديم ما يتطلب من علاج سواءً كان طبياً، حسياً، أو مجرّد تغيير في تركيبة الطعام وتقبله.

- الأطفال لديهم القدرة على التعلم واستكشاف كل جديد، كن صبوراً في مراحل العلاج وقدر خطواته الصغيرة ونجاحاته اليومية.